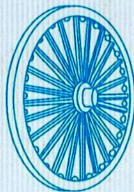
สติสัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

และ

อนิจจัง

โดย สถาบันวิจัยวิปัสสนา



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

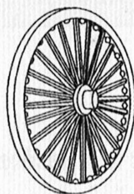
สติสัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

และ

อนิจจัง

โดย สถาบันวิจัยวิปัสสนา



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

สติสัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

และ

อนิจจัง

โดย สถาบันวิจัยวิปัสสนา

ISBN : 978-616-7948-01-0

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้าน เค. ซี. การ์เด้นโฮม ถนนนิมิตใหม่ ซอย ๔๐

เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑ (ในเวลาราชการ)

อีเมล info@thaidhamma.net

เว็บไซต์ www.thai.dhamma.org

พิมพ์ที่บริษัทพิมพ์ดี จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๔๐๑-๙๔๐๑

ราคา ๑๐ บาท

สติสัมปชัญญะ

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า





ยโต จ ภิกฺขุ อาตาปี สมฺปชญฺญํ น ริญฺจติ
ตโต โส เวทนา สพฺพา ปริชานาติ ปณฺฑิโต ฯ
โส เวทนา ปริญฺญาย ทิฏฺเจ ธมฺเม อนาสโว
กายสฺส เภทา ธมฺมฏฺโจ สงฺขยํ อุเปติ เวทคู

ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยอาตาปี
โดยไม่ขาดสัมปชัญญะแม้เพียงชั่วขณะเดียว
ได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต ผู้รู้เวทนาโดยตลอด
เป็นผู้ไม่มีอาสวะ หมดกิเลสแล้ว
ได้ประจักษ์ ในปรมัตถธรรม
ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรมนั้น เมื่อสิ้นชีวิตลง
ย่อมไม่กลับมาสู่ในโลกแห่งนามรูปนี้อีก

สุตตันต. เล่ม ๑๐ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคข้อ ๓๖๔



สติ แปลว่าความระลึกได้ ความหมายตรงของสติ คือ การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันตามที่มันเป็นอยู่ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งของธรรมะ สติเป็นหนึ่งในอินทรีย์ ๕ ที่เราต้องควบคุมให้ได้ ถ้าต้องการจะพัฒนาในธรรม และสติก็เป็นหนึ่งในพละ ๕ อันเป็นกำลังที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงในธรรม รวมทั้งสติยังเป็นหนึ่งในโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการรู้แจ้งเห็นจริง นอกจากนี้ สติยังเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ *สัมมาสติ* สติจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม

ส่วนสัมปชัญญะนั้น เรามักพูดรวมๆ กันไปกับสติ และความหมายหรือคำจำกัดความที่พบก็มักจะคลุมเครือ ไม่ค่อยชัดเจน ส่วนใหญ่เรามักจะแปลกันว่าความรู้ตัวหรือความรู้ตัวทั่วพร้อม หรือไม่ก็แปลจากภาษา อังกฤษที่ว่า clear comprehension หรือ ความเข้าใจชัดเจน ซึ่งเราไม่รู้เลยว่าเข้าใจอะไรชัดเจน ความคลุมเครือเช่นนี้จึงทำให้เกิดปัญหา

เพราะเราไม่ทราบว่าเข้าใจอะไรชัดเจน หรือความรู้ตัวทั่วพร้อมนั้นเป็นอย่างไร

ในการค้นหาคำจำกัดความของคำว่า สัมปชัญญะ เราจะพบว่าสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ พระพุทธองค์ทรงให้คำจำกัดความของ สัมมาสติ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า "สัมมาสติหรือความระลึกชอบคืออย่างไร ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวคือสัมมาสติ" เมื่อใดที่ทรงอธิบายคำว่าสติ จะทรงกล่าวถึงสัมปชัญญะทุกครั้ง ซึ่งแสดงว่าสตินั้นจะเป็นสติไปไม่ได้ หากไม่ถึงพร้อมด้วยสัมปชัญญะ

ถ้าเช่นนั้น มีคำจำกัดความอย่างชัดเจนเกี่ยวกับสัมปชัญญะไว้ในที่ใดบ้าง ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ยกเอาพระพุทธพจน์ในสติสูตร (สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคข้อ ๘๐๔) ซึ่ง

อธิบายไว้อย่างชัดเจนมาแสดงว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ ? ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เวทนาอันภิกษุในธรรมวินัยนี้ทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้วย่อมปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ สัญญาอันภิกษุทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้วย่อมปรากฏอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ อย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสัมปชัญญะอยู่เถิด นี้เป็นอนุศาสนีของเรา สำหรับพวกเธอทั้งหลาย”

พระพุทธพจน์นี้แสดงไว้อย่างชัดเจนว่า ผู้มีสัมปชัญญะคือผู้ที่ประจักษ์ในความไม่เที่ยง (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ของเวทนา และยังได้ทรงกล่าวต่อไปอีกถึงความเป็นผู้เข้าใจในอนิจจลักษณะของสัญญาและวิตก โดยเราจะต้องรู้ว่าปรากฏ-การณ์ทั้งสองอย่างนี้ล้วนปรากฏออกมาที่เวทนา ดังที่ได้ทรงกล่าวไว้ในพระสูตรอื่นๆ ว่า *สพฺเพ ธมฺมา เวทนา สโมสรณา* ธรรมทั้งปวงมีเวทนา เป็นที่ประชุมลง (อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต มูลสูตรข้อ ๕๘ และอัฏฐกนิบาต สมิทธิสูตร ข้อ ๒๑๘) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเวทนาเป็นส่วนสำคัญของคำอธิบายนี้ ฉะนั้น เวลาที่พูดถึงสัมปชัญญะ จึงหมายถึงการประจักษ์ในอนิจจลักษณะจากการสังเกต ดูเวทนาหรือ

ความรู้สึกทางกาย ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะถ้าไม่ใช่เวทนาหรือความรู้สึกทางกายแล้ว ความเข้าใจที่เกิดขึ้นก็จะเป็นเพียงความเข้าใจที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลเอาเองเท่านั้น มิใช่เกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตนเองแต่อย่างใด

นอกจากนี้ ในธรรมบรรยายหลักสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ยังได้ยกเอาคำอธิบายของสัมปชัญญะจาก สัมปชัญญะบรรพ มาแสดงด้วยว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าภิกษุจึงจะชื่อว่าผู้มีสัมปชัญญะ ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อก้าวไปข้างหน้า เมื่อถอยไปข้างหลังก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อเหลียวไปเหลียวมา ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อคู้แขนเข้ามาหรือเหยียดแขนออกไป ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อนุ่งห่ม ทรงไว้ซึ่งสังฆาฏิบาตร หรือจีวร ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อกิน เมื่อดื่ม เมื่อเคี้ยว เมื่อลิ้ม ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อกระทำซึ่งอุจจารกรรม ซึ่งปัสสาวกรรม ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ เมื่อเดิน เมื่อยืน เมื่อนอน เมื่อหลับ เมื่อตื่น เมื่อพูด เมื่อนิ่ง ก็เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ เป็นผู้กระทำซึ่งสัมปชัญญะด้วยอาการดังนี้แล”

มีการนำคำแปลนี้ไปอธิบายคำว่า สัมปชัญญะ เป็นความ



รู้ตัวหรือความเข้าใจชัดเจน เช่น อธิบายเกี่ยวกับการเดินว่า เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถึงรายละเอียดในการเดิน การยกขา การเคลื่อนไหวขา หรือการแกว่งขา การวางเท้าลงพื้น การยกขาอีกข้างหนึ่ง ดังนี้เป็นต้น รวมทั้งรายละเอียดในการกิน การอาบน้ำ และอื่นๆ ซึ่งเป็นการใช้รายละเอียดอย่างหยาบๆ ของกิริยาอาการเหล่านี้มาอธิบาย ในขณะที่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ทำคือ ให้มีสัมปชัญญะในทุกสิ่งที่กระทำ และได้ทรงกล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า สัมปชัญญะคือ ความเข้าใจในเวทนาหรือการมีความรู้สึกว่าเวทนากำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หากเรามองข้ามคำสอนส่วนนี้ของพระองค์เสียแล้ว วิธีการปฏิบัติย่อมจะผิดพลาดไป

ข้อความนี้หมายความว่า ไม่ว่าร่างกายจะอยู่ในท่าใดต้องมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ความหมายอีกอย่างหนึ่งของสัมปชัญญะก็คือ ความต่อเนื่องในการทำสัมปชัญญะ ความหมายแรกที่ทรงอธิบาย คำว่าสัมปชัญญะ คือการมีสติรู้เวทนาที่กำลังเกิดขึ้นและดับไป ส่วนความหมายที่สองคือความต่อเนื่องในการมีสัมปชัญญะ ในพระสูตรอื่นได้เคยทรงกล่าวไว้ว่า *ยโต จ ภิกฺขุ อาตาปี สมฺปชญฺญํ น ริญฺจ ติ* หมายถึงผู้ปฏิบัติที่พากเพียรย่อมมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

ไม่บกพร่อง ไม่ทอดทิ้งแม้เพียงขณะจิตเดียว ไม่ว่าจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะกิน จะดื่ม ในทุกอิริยาบถต้องรู้ตัวมีสติอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติที่พากเพียรจะต้องมีสติรู้ตัว คือรู้ถึงเวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ดับไป *ตโต โส เวทนา สพฺพา ปริชานาติ ปณฺฑิโต* เขาย่อมได้ชื่อว่าเป็นบัณฑิต คือผู้มีปัญญาโดยแท้ที่เข้าใจถึงปรากฏการณ์ของเวทนา จากเวทนาที่หยาบที่สุดไปจนถึงเวทนาที่ละเอียดที่สุด เวทนาที่เกี่ยวข้องทั้งทางกาย และทางใจ เวทนาทั้งหมดทั้งปวงคือความรู้สึกทั้งหมดทั้งปวง เข้าใจตลอดทั่วขอบเขตของเวทนา เมื่อผู้ปฏิบัติเช่นนี้ได้เฝ้าดูเวทนาจนตลอดขอบเขตของมัน และได้ข้ามพ้นขอบเขตแห่งเวทนานี้ไปแล้ว ก็จักได้บรรลุอรหัตผล และเมื่อละสังขาร *กายสฺส เภทา* คือ เมื่อตายไป ก็จะไม่กลับมาเกิดในโลกของอนิจจังที่มีแต่การเกิดดับอีก ดังนั้น สัมปชัญญะจึงมีความสำคัญยิ่งในคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า หากเราไม่เข้าใจความหมายในพระพุทธดำรัสเกี่ยวกับคำว่าสัมปชัญญะแล้ว เราก็อาจจะหลงทางได้

เราจะต้องมีสติที่ประกอบด้วยปัญญา คือไม่เพียงแต่รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนามเท่านั้น หากยังจะต้องรู้ถึงลักษณะตามธรรมชาติของความจริงที่เกี่ยวกับนามและรูปด้วย คือเข้าใจลักษณะที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลาของนามรูป

เข้าใจว่ามันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ เข้าใจว่ามันไม่ใช่ตัวเราของเรา เข้าใจในความไม่มีแก่นสารของมัน ความเข้าใจทั้งหมดนี้มิใช่เกิดจากการใช้ความคิดค้นหาเหตุผลเอาเท่านั้น หากแต่ต้องเป็นความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์โดยตรงของเราเอง เป็นประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติ

คำที่คุ้นหูเรามากจากมหาสติปัฏฐานสูตรคือ *สมฺปชาโน สติมา* นั้น คำว่า *สติมา* หมายถึงผู้มีสติ แต่ความมีสติจะช่วยเราไม่ได้มากนัก เราต้องมี *สัมปชัญญะ* ด้วย กล่าวคือมีสติที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ *สัมปชัญญะ* ในที่นี้ก็คือปัญญา และต้องเป็นปัญญาที่ถูกต้อง ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถรู้สึกถึงการเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา เพราะนี่คือสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบ ผู้ปฏิบัติจะสำเหนียกรู้ถึงธรรมชาติ อันไม่เที่ยงด้วยประสบการณ์จากเวทนา และนี่คือปัญญาที่ถูกต้อง

สติมา คือการมีสติหรือความระลึกได้ ซึ่งเป็นประสบการณ์โดยตรงของเราเอง ส่วน *สมฺปชาโน* คือปัญญาที่หยั่งเห็นการเกิดดับของเวทนา ประสบการณ์ตรงคือการที่เราได้มีประสบการณ์กับการเกิดดับของเวทนาด้วยตนเอง รู้สึกถึงเวทนาที่ร่างกายเรา โดยมีจิตคอยรับรู้เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้น ลำพังกายนั้นไม่อาจจะรู้เวทนาได้เอง ต้องอาศัย

จิตเป็นตัวรับรู้ จิตและ กายจึงต้องสัมพันธ์กัน กล่าวคือ จิตทำหน้าที่รับรู้เวทนาที่เกิดกับกาย พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายไว้ว่า “*ลมชนิดต่างๆ เกิดขึ้นบนท้องฟ้า ลมเหล่านั้นเกิดขึ้น แล้วก็ผ่านไป ไม่ว่าจะเป็นลมร้อน ลมหนาว ลมแรง ลมเฉื่อย ลมฝุ่น ลมสะอาด ลมชนิดต่างๆ เกิดขึ้นบนท้องฟ้า มันเกิดขึ้น แล้วก็ผ่านไป เช่นเดียวกับเวทนาชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป*” ผู้ปฏิบัติจะต้องเฝ้าสังเกตดูเวทนาที่ร่างกาย ซึ่งเกิดดับ เกิดดับอยู่เช่นนี้ *ยโต จ ภิกฺขุ อาตาปี สมฺปชญฺญํ น ริญฺจติ* นี่คือหัวใจ ของการปฏิบัติ

ภาวนามยปัญญานั้นเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ของเราเอง โดยการพัฒนาสติจนสามารถเข้าใจความเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน ไม่ใช่ตามที่มันดูเหมือนจะเป็น หากแต่เป็นความจริงตามสภาวะที่แท้จริง ปัญญาที่เข้าใจถ้วนทั่ว เช่นนี้คือวิปัสสนา ซึ่งจะนำเราไปสู่จุดหมายปลายทางคือความหลุดพ้น คุณสมบัติของธรรมะข้อที่สำคัญที่สุดจึงเป็น *ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ* คือรู้เฉพาะตน ธรรมะจะต้องประสบด้วยตนเอง นั่นคือเมื่อเรารู้เวทนาในกาย ก็เท่ากับเราได้พบกับความเป็นจริงในร่างกาย เมื่อเราเริ่มต้นสังเกตความรู้สึก และได้พบกับความจริงภายในตัวเราจากเวทนา

หยาบไปสู่เวทนาที่ละเอียด ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นการสำรวจขอบเขตของนามรูปทั้งหมด จนได้ประสบกับสภาวะที่อยู่เหนือนามและรูป เป็นการเรียนรู้สัจธรรมด้วยตนเองด้วยประสบการณ์โดยตรงของเราเอง

การปฏิบัติในแนวทางนี้เน้นที่เวทนา เพราะเวทนาจะทำให้เราไม่ขาดสัมปชัญญะ และถ้าเราไม่ขาดสัมปชัญญะแล้วก็จะสามารถก้าวหน้าเข้าใกล้จุดหมายปลายทางขึ้นไปเรื่อยๆ เวทนาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่พระพุทธเจ้าได้ประทานให้แก่ชาวโลก โดยกฎธรรมชาติแล้ว เวทนาเปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของเส้นทาง ๒ สาย เส้นทางแรก คือ *ทุกฺขสมุทยคามินีปฏิปทา* อันหมายถึง เส้นทางที่ก่อให้เกิดแต่ความทุกข์ เส้นทางสายที่สองคือ *ทุกฺขนิโรธคามินีปฏิปทา* ซึ่งหมายถึงเส้นทางแห่งความดับทุกข์ เป็นแนวทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังได้ทรงกล่าวไว้ว่า

"สาวกของพระพุทธเจ้ามีจิตมั่นคงดีแล้ว มีสัมปชัญญะมีสติย่อมรู้ชัดซึ่งเวทนา และเหตุเกิดแห่งเวทนาทั้งหลายอนึ่งเวทนาเหล่านี้จะดับไปในที่ใด ย่อมรู้ชัดซึ่งที่นั้น (คือนิพพาน) และทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งเวทนาเหล่านั้น เพราะสิ้นเวทนา ภิกษุเป็นผู้หมดความหิว

ปรินิพพานแล้ว" (สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค สมาธิสูตร ข้อ ๓๖๐)

ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความเพียรและมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ไม่บกพร่อง ไม่ทอดทิ้ง มีสัมปชัญญะตลอดทั้งกลางวัน กลางคืน *ยโต จ ภิกฺขุ อาตาปี สมฺปชญฺ น ริญฺจติ ตโต โส เวทนา สพฺพา ปริชานาติ ปณฺฑิโต* ผู้ปฏิบัติเช่นนี้จึงจะเป็นบัณฑิต ที่มีปัญญาโดยแท้จริง เพราะได้มีประสบ-การณ์กับเวทนาทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเวทนาที่เกิดขึ้นขณะที่กำลังมีกิเลสหยาบเกิดขึ้นในใจ หรือเวทนาที่เกิดขึ้นขณะที่มีกิเลส ชนิดละเอียดหรือละเอียดที่สุดเกิดขึ้นในใจ ได้มีประสบ-การณ์รู้ในเวทนาทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเวทนาที่เจ็บปวดรุนแรงหรืออ่อนเบาละเอียด เวทนาที่สบายหรือไม่สบาย ได้รู้จักกับเวทนาต่างๆ ทุกชนิด จนกระทั่งสามารถข้ามพ้นขอบเขตแห่งเวทนา โส เวทนา

ปริญฺญาย ทิฏฺเฐ ธมฺเม อนาสโว กล่าวคือได้ชำระจิตจนปราศจากอาสวะ (กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน) เพราะได้สำรวจตลอดจนทั่วขอบเขตของเวทนาแล้ว จึงสามารถรู้เท่าทันในเวทนาทั้งปวง ด้วยเหตุที่มีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา *กายสฺส เภทา ธมฺมฏฺโจ* บุคคลเช่นนั้นย่อมเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม และเมื่อร่างกายแตกดับไป *สงฺขยํ*

อุเปติ เวทคู ก็จะ ไม่กลับเข้ามาในขอบเขตของเวทนาอีก นั่นคือได้หลุดพ้นโดยสมบูรณ์

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้คือเส้นทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ซึ่งมีสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือสำคัญ *อาตาปี สมฺปชาโน สติมา* ถ้าเรามีเพียงแค่ความเพียร คือ *อาตาปี* แต่กระทำความเพียรไม่ถูกต้อง ก็ย่อมจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย หรือถ้าเรามี *สติมา* คือ มีสติระลึกได้อยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ เช่นเดียวกับหญิงนักแสดงกายกรรมไต่เส้นลวดที่มีสติรู้จังหวะการก้าวเดินของเท้าแต่ละข้าง ก็ยังไม่อาจบรรลุธรรมได้ เพราะการมีสติแต่เพียงอย่างเดียวนั้นไม่พอ จะต้องมีสัมปชัญญะประกอบด้วย สัมปชัญญะคือปัญญาที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของการเกิดดับ จนจิตสามารถวางอุเบกขาซึ่งจะทำให้สามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด ◆

หมายเหตุ : บทความนี้ได้เรียบเรียงขึ้นใหม่จากธรรมบรรยายในหลักสูตรมหาสติปัฏฐานของ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

อนิจจัง

โดย สถาบันวิจัยวิปัสสนา



สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ	สรรพสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง
ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ	เมื่อบุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้
อถ นิพฺพินฺติ ทุกฺเข	เขาย่อมหน่ายในทุกข์
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา	นี้คือทางแห่งความบริสุทธิ์

สุตตันต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบทข้อ ๓๐



การเปลี่ยนแปลงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ทั่วไปในทุกแห่งหน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต อินทรีย์สาร หรืออนินทรีย์สาร เราก็ไม่อาจยืนยันได้ว่าเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ถาวร เพราะถึงแม้เราจะยืนยันในสิ่งนั้น แต่ในที่สุดมันย่อมเปลี่ยนแปลงไป

พระพุทธองค์ได้ค้นพบสัจธรรมอันเป็นกฎของธรรมชาติด้วยประสบการณ์โดยตรงภายในกายของพระองค์เอง และทรงประกาศว่า *"ไม่ว่าจะมีผู้บรรลุธรรมเกิดขึ้นในโลกหรือไม่ก็ตาม สิ่งนี้ก็ยังคงเป็นสัจธรรมที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลง และเป็นกฎตายตัวว่า ทุกสิ่งที่อุบัติขึ้น ล้วนไม่เที่ยง ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และปราศจากแก่นสาร"*

ความเป็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยงแท้) ทุกขัง (ความทุกข์เพราะคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้) และอนัตตา (ความไม่มีแก่นสาร ความไม่มีตัวตน) เป็นสามัญลักษณะสามอย่าง

ของทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้

อนิจจังเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ในฐานะผู้ปฏิบัติ เราจะพบกับความไม่เที่ยงของตัวเราเอง ซึ่งทำให้พบความจริงว่า เราไม่สามารถบังคับปรากฏการณ์นี้ได้ ยิ่งเราพยายามบังคับ มันก็กลับจะยิ่งสร้างความทุกข์ให้เรามากขึ้น ดังนั้น เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะพัฒนาการปล่อยวาง ยอมรับในอนิจจัง ยอมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เราจึงจะสามารถมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขท่ามกลางชีวิตที่ขึ้นๆ ลงๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า :

สำหรับผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่เข้าใจในเรื่องความไม่เที่ยงแล้ว ย่อมจะเข้าใจเรื่องความไม่มีแก่นสารด้วย และเมื่อมีความเข้าใจในความไม่มีแก่นสาร ความมีตัวตนก็จะถูกทำลายลง ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับความหลุดพ้นแม้ในชาตินี้ เพราะความเข้าใจในเรื่องอนิจจังจะก่อให้เกิดความเข้าใจถึงอนัตตาและทุกขังตามมา ผู้ใดก็ตามที่ได้พบกับความจริงนี้ ย่อมหันเข้าหาแนวทางซึ่งนำไปสู่ความพ้นทุกข์หรือความหลุดพ้น

ไม่น่าประหลาดใจเลยที่พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของอนิจจังแก่ผู้แสวงหาความหลุดพ้นไว้ในมหาสติ-ปัฏฐานสูตรอันเป็นแม่บทหลัก ทรงอธิบายวิธีการของ



วิปัสสนาโดยพรรณนาขั้นตอนในการปฏิบัติ ซึ่งทุกกรณีจะต้องนำไปสู่ประสบการณ์ดังนี้

"ผู้ปฏิบัติจงคอยสังเกตปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้น... ปรากฏการณ์ของการดับไป... ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและดับไป"

เราต้องรู้จักความไม่เที่ยง ไม่เฉพาะในรูปที่มันปรากฏขึ้นรอบตัวเราและภายในตัวเรา ณ ชั่วขณะนั้น หากยังต้องเรียนรู้ความจริงอันละเอียดว่าทุกๆ ขณะตัวของเรากำลังเปลี่ยนแปลง ด้วยเหตุนี้ คำว่าตัวฉันที่เราหลงใหลก็คือปรากฏการณ์ของความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ประสบการณ์นี้จะช่วยให้เราสามารถถอดถอนออกจากอัตตาหรือความเป็นตัวตนของเรา และออกจากความทุกข์ได้

ในที่แห่งอื่น พระพุทธองค์ตรัสว่า ตาไม่เที่ยง อะไรที่ไม่เที่ยงย่อมไม่น่าพอใจ อะไรที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่เป็นแก่นสาร อะไรที่ไม่เป็นแก่นสารย่อมไม่เป็นของฉัน ไม่ใช่ฉัน ไม่ใช่ตัวฉัน นี่คือการพิจารณาถึงเรื่องตาด้วยปัญญาตามที่มันเป็นจริง

ในทำนองเดียวกัน การพิจารณาถึงเรื่องหู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นประสาทสัมผัสของเรา ก็ให้พิจารณาด้วยหลักเดียวกัน จากนั้นพระพุทธองค์ตรัสต่อว่า :

เมื่อได้เห็นความไม่เที่ยงแล้ว ผู้ปฏิบัติที่ได้เรียนรู้มาเป็นอย่างดี ย่อมจะเข้าใจอย่างซาบซึ้งถึงเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความเข้าใจนี้จะช่วยให้เขาไม่หลงใหลมันอีก เมื่อปราศจากความหลงใหล เขาก็เป็นอิสระ และเข้าสู่หนทางหลุดพ้น

ข้อความข้างต้นนี้ พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างการรู้โดยการได้ยินได้ฟัง กับการรู้แจ้งด้วยตนเอง บางคนอาจได้ฟังธรรมและยอมรับด้วยความศรัทธา (สุตมยปัญญา) หรือบางทีด้วยความคิดของตนเอง (จินตามยปัญญา) อย่างไรก็ตาม การยอมรับดังกล่าวย่อมไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เราหลุดพ้นจากวงจรของความทุกข์ จนก้าวไปถึงความหลุดพ้นได้ เราต้องแลเห็นความจริงด้วยตนเอง ต้องมีประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง (ภาวนามย-ปัญญา) นี่เป็นสิ่งที่วิปัสสนาจะช่วยผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นได้

ถ้าเราเข้าใจในความเสียสละอันสูงสุดของพระโคตม-พุทธะ ก็จะต้องจดจำความสำคัญยิ่งนี้ไว้ให้มั่น ความจริงที่พระองค์ตรัสไว้เป็นที่ทราบและแพร่หลายในประเทศอินเดียตั้งแต่เมื่อครั้งสมัยพุทธกาลแล้ว พระองค์มิได้เป็นผู้สร้างแนวความคิดเกี่ยวกับความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีแก่นสารขึ้นมา ความรู้อันพิเศษของพระองค์นั้นอยู่ที่ทรงเป็น



ผู้พบหนทางแห่งความหลุดพ้น ซึ่งก้าวล้ำไปจากความรู้อันเกิดจากการได้ยินได้ฟังหรือสุตมยปัญญา และความรู้อันเกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลหรือจินตามยปัญญา สิ่งที่ทรงค้นพบคือความจริงจากประสบการณ์ของพระองค์เอง ซึ่งเป็นภาวนามยปัญญา

หลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญพิเศษในคำสอนของพระพุทธองค์ ก็คือพาหิยะสูตร ซึ่งพบในสังยุตตนิกาย ในนั้นได้บันทึกการโต้ตอบระหว่างพระพุทธองค์กับพาหิยะผู้ท่องเที่ยวเพื่อแสวงหาธรรม แม้พาหิยะจะมิใช่สาวกของพระองค์ แต่เขาก็ได้ทูลถามถึงแนวทางในการค้นหาสัจธรรม ซึ่งพระสมณโคดมทรงตอบด้วยการตั้งคำถามกับเขาดังนี้

“เธอคิดว่าอย่างไรพาหิยะ ตานั้นเที่ยงหรือไม่เที่ยง ?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าค่ะ”

“สิ่งซึ่งไม่เที่ยงนั้นเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์หรือความสุข ?”

“ความทุกข์พระเจ้าค่ะ”

“ดีละ พาหิยะ สิ่งซึ่งไม่เที่ยงเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์และด้วยธรรมชาติที่แปรเปลี่ยนไปนี้ ควรหรือที่จะเห็นว่าเป็นของฉัน เป็นฉัน เป็นตัวตนของฉัน ?”

“ไม่สมควรอย่างแน่นอนพระเจ้าค่ะ”

พระพุทธองค์ก็ตรัสถามพาหิยะต่อไป เกี่ยวกับสิ่งที่มองเห็นด้วยจักษุวิญญาณ (ความรู้ทางตา) และผัสสะทางตา พาหิยะยอมรับในทุกๆ กรณีว่า สิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่น่าพึงพอใจ ไม่ใช่ตัวตน เขาไม่ได้อ้างตนว่าเป็นผู้เลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธองค์ แต่ก็ยอมรับความจริงเกี่ยวกับอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ดังนั้น พระสูตรจึงบันทึกไว้ว่า ในสมัยพุทธกาลมีผู้คนบางคนเข้าใจถึงแนวคิดเกี่ยวกับธรรมะ เช่น ธรรมชาติของความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน โดยไม่ได้รับคำสอนจากพระองค์อยู่บ้างแล้ว สำหรับพาหิยะและคนอื่นๆ ความเข้าใจในเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน เป็นเพียงแนวความคิดพื้นฐาน ซึ่งในภาษาบาลี เรียกว่า *มญฺญูสูตร* สำหรับบุคคลเช่นนั้น พระองค์จะทรงชี้หนทางที่ก้าวพ้นไปจากความเชื่อหรือปรัชญา เพื่อให้มีประสบการณ์ในเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยตรงจากธรรมชาติของตนเอง

ในพรหมจรรย์สูตร พระพุทธองค์ได้ให้คำตอบโดยการลำดับความเชื่อ แนวความคิด และทัศนะต่างๆ ที่มีอยู่ในสมัยของพระองค์ทั้งหมด แล้วทรงกล่าวว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้นั้นอยู่เหนือทัศนะทั้งปวง

ถ้าผู้ปฏิบัติที่ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเกิดขึ้นและ

ดับไปของความรู้สึกทางกาย สามารถรับรู้ถึงธรรมชาติและอันตรายของมัน ตลอดจนสามารถปล่อยวางได้ เขาก็ย่อมจะปลดปล่อยตนเองออกจากความทุกข์ และหลุดพ้นได้

ในที่นี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างเรียบง่ายว่าพระองค์ทรงบรรลุธรรมด้วยการเฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกายซึ่งไม่มีความเที่ยง สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะดำเนินตามคำสอนของพระองค์ ก็จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างเดียวกันนี้

ความไม่เที่ยงคือความจริงที่เราต้องตระหนัก เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ และวิธีที่ตรงที่สุดที่จะสัมผัสกับความไม่เที่ยงก็คือ การเฝ้าสังเกตความรู้สึกทางกาย หรือเวทนา พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า *"มีความรู้สึกทางกายอยู่ ๓ ชนิด คือ ความเป็นอนิจจังหรือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกขังเพราะไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับควบคุม ให้เป็นไปตามความปรารถนาได้"*

ความรู้สึกทางกายในตัวเราหรือเวทนา คือลักษณะของอนิจจังที่แสดงออกให้เห็นชัดที่สุด วิธีนี้จะช่วยให้เรายอมรับความจริงดังกล่าว ไม่ใช่เพียงแค่ด้วยความเชื่อจากการได้อ่านได้ฟัง (สุตมยปัญญา) หรือความนึกคิด (จินตามยปัญญา) เท่านั้น แต่ด้วยประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติของเราเอง (ภาวนามยปัญญา) นั่นจะช่วยให้เราก้าวหน้าไปกว่าแค่การ

ได้ยินได้ฟังและได้คิด กล่าวคือได้เห็นความจริงภายในตัวเราเอง เมื่อเราได้มีประสบการณ์กับความจริงด้วยตนเอง ก็จะรู้สึกว่าตัวเราได้เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

"เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่กับความมีสติ มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มานะพากเพียร กระตือรือร้น และควบคุมตัวเองได้แล้ว ในเวลาที่มีความรู้สึกทางกายอันน่าพอใจเกิดขึ้น เขาย่อมจะเข้าใจว่า 'ความรู้สึกทางกายอันน่าพอใจได้เกิดขึ้นในตัวเราแล้ว แต่มันไม่เป็นเอกเทศ มันอิงอาศัยอยู่กับอะไร มันอิงอาศัยอยู่กับร่างกายนี้ แต่ร่างกายนี้ไม่เที่ยง ถูกปรุงแต่งขึ้นเกิดขึ้นจากเหตุ ดังนั้น ความรู้สึกทางกายอันน่าพอใจจึงเกิดขึ้นโดยอาศัยสิ่งที่ไม่เที่ยงจากร่างกายที่ถูกปรุงแต่งขึ้นตัวมันเองเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เช่นนั้นแล้วจะเที่ยงแท้ถาวรได้อย่างไร ?'"

พระองค์อาศัยประสบการณ์จากความไม่เที่ยงของความรู้สึกทางกายโดยสังเกตการเกิดขึ้นดับไปของมันและการปล่อยวาง เมื่อทรงปฏิบัติเช่นนั้นแล้ว ปรากฏว่าความรู้สึกอยากได้หรือโลภะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในใจนั้นได้ถูกถอนทิ้งไป เมื่อพระองค์ประสบกับความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ รากเหง้าของความชังหรือโทสะกิเลสก็ถูกถอนทิ้งไปด้วย และเมื่อ

พระองค์ประสบกับความรู้สึกที่เป็นกลางๆ รากเหง้าของความไม่รู้หรืออวิชชาก็ถูกถอนทิ้งไปเช่นกัน การเฝ้าสังเกตความไม่เที่ยงของเวทนานี้เองจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใกล้เป้าหมายของนิพพานยิ่งขึ้น ผู้ที่เข้าถึงเป้าหมายนี้คือท่านโกณฑัญญะ ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่หลุดพ้นจากการสอนของพระพุทธองค์ พระองค์จึงได้ประกาศว่า *"ทุกสิ่งที่มีธรรมชาติของการเกิดขึ้น ย่อมมีธรรมชาติของการดับไปเช่นเดียวกัน"*

ประสบการณ์เกี่ยวกับความจริงของอนิจจังอย่างสมบูรณ์นี้เอง ที่ทำให้พระองค์สามารถบรรลุมรรคผลอันสูงสุด ซึ่งไม่เกิด ไม่ดับในที่สุด คำประกาศของพระองค์เป็นเครื่องชี้ทางสำหรับให้ผู้เดินทางรุ่นหลังได้เดินตาม เพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยตัวของเขาเอง ในบั้นปลายของชีวิตพระองค์ทรงประกาศว่า *"ทุกสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นล้วนไม่เที่ยง"* แม้กระทั่งในช่วงลมหายใจสุดท้ายของพระองค์ ก็ยังทรงกล่าวซ้ำถึงใจความอันยิ่งใหญ่ที่เคยกล่าวอยู่บ่อยๆ ตลอดระยะเวลาหลายปีของการแสดงธรรมว่า *"ขอเธอ จงทำความเพียรให้ถึงพร้อมเถิด"* ปัจฉิมโอวาทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสิ่งใด เป็นสิ่งที่เราต้องตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบ แน่นอนว่าปัจฉิมโอวาทของพระองค์ย่อมอ้างอิงถึงประโยคก่อนหน้านี้ (คือสังขารทั้งหลายล้วนเป็นของไม่เที่ยง) นับเป็นมรดกอันหาค่า

มิได้ที่พระพุทธองค์ทรงทิ้งคำเตือนนี้ไว้ให้แก่ชาวโลก นั่นคือความเข้าใจในเรื่องอนิจจัง อันเป็นหนทางสู่ความหลุดพ้น เราต้องพยายามตระหนักถึงความจริงของความไม่เที่ยงภายในตนเอง การทำเช่นนั้นจะทำให้ปัจฉิมโอวาทที่พระองค์ทรงมอบแก่เราเป็นผลสำเร็จ แล้วเราก็จะเป็นผู้รับมรดกที่แท้จริงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ◆

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อูบาขิ่น สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

ศูนย์ฯ ธรรมกมลา

๒๐๐ หมู่ ๑๓ บ้านเนินผาสุก ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี ๒๕๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๓๗๔๐-๓๑๘๕, ๐๘-๗๔๘๓-๖๖๐๕, ๐๘-๙๗๘๒-๙๑๘๐
โทรสาร ๐-๓๗๔๐-๓๘๗๕
อีเมล dhamma.kamala@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมอาภา

๑๓๘ หมู่ ๓ บ้านห้วยพลู ตำบลแก่งโสภา อำเภอวังทอง
จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๒๒๐
โทรศัพท์ ๐๘-๑๖๐๕-๕๕๗๖, ๐๘-๗๑๓๕-๒๑๒๘
โทรสาร ๐-๒๙๐๓-๐๘๐๐ ต่อ ๒๒๑๓
อีเมล dhamma.abha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมธานี

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้าน เค. ซี. การ์เด้นโฮม ถนนนิมิตใหม่ ซอย ๔๐
เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร ๑๐๕๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๓-๒๗๔๔, ๐๘-๗๓๑๔-๐๖๐๖
โทรสาร ๐-๒๙๙๓-๒๗๙๙
อีเมล dhamma.dhani@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสุวรรณา

๑๑๒ หมู่ ๑ ตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐๘-๖๗๑๓-๕๖๑๗
อีเมล dhamma.suvanna@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมกาญจนา

๒๐/๖ หมู่ ๒ บ้านวังขยาย ตำบลปรังเผล อำเภอสังขละบุรี
จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๕ ๐๘-๑๘๑๑-๖๑๙๖, ๐๘-๙๗๔๒-๘๔๙๐
โทรสาร ๐-๓๔๖๘-๓๐๖๖ อีเมล dhamma.kancana@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมสีมันตะ

๒๐๐ หมู่ ๑ บ้านหนองสร้อย ตำบลมะกอก อำเภอป่าซาง
จังหวัดลำพูน ๕๑๑๒๐
โทรศัพท์ ๐๘-๖๔๓๑-๐๔๑๗, ๐๘-๖๔๒๓-๔๙๓๘
โทรสาร ๐-๖๔๒๓-๔๙๓๘ อีเมล dhamma.simanta@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมโปราโณ

๒๗๑ หมู่ ๔ ถนนทางขึ้นน้ำตกกะโรม ตำบลเขาแก้ว
อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ๘๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๗๕๓๐-๐๔๗๙, ๐๘-๑๕๓๕-๘๒๐๗
โทรสาร ๐-๗๕๓๐-๐๔๘๐ อีเมล dhamma.porano@gmail.com

ศูนย์ฯ จันทปภา

๕๑ หมู่ ๑ ตำบลทับไทร อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ๒๒๑๔๐
โทรศัพท์ ๐๘-๘๒๕๓-๖๖๐๕, ๐๙-๘๓๓๒-๒๐๘๓
โทรสาร ๐-๓๙๔๖-๐๙๓๖ อีเมล dhamma.candapabha@gmail.com

ศูนย์ฯ ธรรมปุเนติ

๑๖๑ บ้านนาสมบูรณ์ ตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง
จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๙-๓๓๘๙-๓๘๐๕ อีเมล dhamma.puneti@gmail.com